



서울대학교 뉴욕지역

골든 클럽 회보

Golden Club News

APRIL 2020

WE LEAD A HEALTHY AND HAPPY LIFE.

VOL. 96

사월에 붙여

요새는 ‘4월은 잔인한 달’이라는 TS Elliott의 구절이 생각납니다. 벌써 60년이 된 ‘4.19 의거’ 때부터 알려진 문구입니다. 중학교 3학년이 막 되었던 그날 점심 경 서 소문에 있던 학교에서 부터 광화문 앞, 안 국동, 혜화동을 지나 데모 군중 속에서 두 살 위 형하고 수없이 많은 데모 군중 속에서 이리저리 밀리며, 가끔 들리는 총소리 같은 소리를 들으며 불안과 공포속으로 걷 던 기억이 납니다. COVID-19 Pandemic 탓으로 칩거하면서 떠오르는 기억입니다.

이번 pandemic은 특히 노인에게 잔인한 것 같습니다. 노인들에게는 증상이 아주 심각할 수 있다하니 저절로 위축되고 불안해집니다. 간혹 손 세정제라도 찾으러 supermarket에 들르면 남들이, “노인이 집에 있지 왜 나왔나?”하는 것 같아 미안해지기도 합니다. 소식 들으려 정부 기자회견을 보면 확실한 조치를 얘기하는 것이 아니라 면피하려는 모습만 보여 짜증까지 납니다.

그래도 봄기운이 완연해진 햇살, 순을 내기 시작한 월동작물들이 새 삶이 시작 되는 계절임을 알려줍니다. 1 마이크로도 안되는 바이러스에 밀려 위축되고 삶을 동결시키지 말라고 채근합니다. 움직이고 마음을 펼쳐야 몸도 마음도 건강해진다고 재촉합니다. 이 시대의 단어가 된 ‘Social distancing’을 지키더라도 떨어져 있는 가족, 친지하고 유대를 더 공고히 하는 방법을 찾으라 말해 줍니다.

그래서 골든클럽 4월 회보를 어렵지만 축소판이라도 만들었습니다. 6.25전쟁통

에서도 살아 남았고, 4.19를 지내며 삶을 정의했고, 먼 나라에 와서 성공적 삶을 만들어 낸 우리 골든클럽 회원에게 드리는 헌정이고 당부입니다. 그리고 칩거하시며 느끼신 것, 새로운 경험 있으시면 다른 회원들과 나누지 않으시겠습니까?

(편집팀장 윤현남)

4월호 주요내용

1면

사월에 붙여 (윤현남)
2020년 여름을 기다리며

2면

알츠하이머의 종결

3면

서울대 뉴욕동창회 이사회의록
회원동정
COVID-19 칩거시
할 수 있는 일들

4면: 공지사항



2020년의 여름을 기다리며

김광현 미대57

재료: 유화물감

규격: 36"X 24"

제작 년도: 2020,1-3

2019년 초겨울부터 발생한 Corona Virus 19가 이 지구촌을 없앨 기세로 널리 빠르게 퍼지기 시작했다. 이 virus의 움직임을 차단하기 위한 가장 좋은 방법으로 집안에 머물러 있어야 했다. 나도 집안 화실에 갇혀서 점묘기법(點描技法)으로 2020년의 무성해지는 여름경치를 미리 화폭에 담으며 virus의 침투를 극복하는 한 방법으로 유화 캔버스와 긴 씨름을 했다.

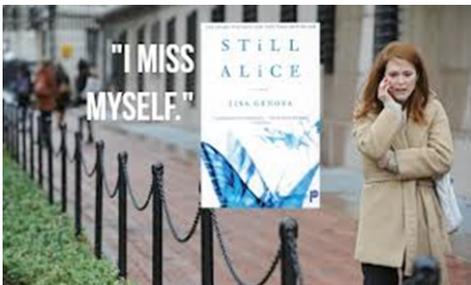
The End of Alzheimer's (알츠하이머의 종결)

윤현남 (공대 64)

과감한 책 제목 그리고 '치매 예방 및 반전 프로그램'이라는 부제목이 눈에 띄어 코로나 칩거 중의 독서 목록에 올랐다. 약간이라도 좋은 소식이 있으면 칩거 중 불편한 마음이 조금은 위로가 되겠지 하는 기대였다. 저자 Dale Bredesen은 UCLA 의대 신경과 교수로 초일류급 학력 (Caltech, Duke Medical School, UCSF 연구 및 medical training)과 30여년간 Alzheimer 병의 근본 원인과 치료 연구를 통해 200여편의 논문을 발표했다. 이 책을 통해 그는 Alzheimer 병에 대한 일반 통념과는 전혀 다른 neuroplasticity (뇌신경 가변성) 관점에서 설계한 ReCODE 치료 program을 설명하고 임상 결과를 전해준다. 내가 이해하는 안에서 설명해 보겠다.

Alzheimer's and Nothing but Despair

한 마디로 Alzheimer 병은 공포이고 절망의 대상이다. 환자의 개인 입장에서 기억과 자아가 지워져 가고 사랑하는 이들에게 남길 부담을 직시해야만 한다. 수년전에 나온 두 영화 (Away from her 그리고 Still Alice)가 그런 감정적 고통을 잘 보여준다. 사회적 부담도 천문학적 규모이다. 미국의 65세 인구의 1/9 그리고 85세 인구의 1/3이 Alzheimer 환자가 되고 그 환자를 돌보는 비용이 년 1조 달러 이상이 될 전망이다.



의학적인 입장에서도 절망스럽기는 마찬가지다. 병의 원인이 무엇인지, 어떻게 진행되어 왔는지도 확실히 알지 못한다. 확진할 수 있는 테스트도 없고 증상이 나타나야만 알 수 있다. 증상이 나타나면 적어도 5년 이상은 병이 진행해 왔다는 의견

이다. 앞으로 진행이 어떨지도 모르고, 현재로는 치료약은 없다. 현 시중의 3-4개의 Alzheimer 약은 치료보다는 증상을 조절하는 약일 뿐이다.

현재 주류학계의 dogma는 Alzheimer 환자의 뇌에서 발견되는 소위 amyloid plaque와 neurofibrillary tangle이라는 구조가 병의 진행을 드라이브한다는 것이다. Plaque는 뇌신경 사이의 통신을 차단하고, Tangle은 뇌신경 세포안으로 영양분 흡수를 차단한다. 지난 3-40년 사이의 치료제 개발 노력의 주목표는 이 두 구조물 발생을 방지 또는 최소화하는 데에 집중했는데 244개의 신약 임상 실험이 있었지만 불행히도 모두 실패로 끝났다.

Bredesen의 새 시작

Dale Bredesen은 치매로부터 부담을 줄이기 위해서는 패러다임의 변화가 반드시 필요하다 역력해 왔다. 그는 30여년의 뇌 연구 지식과 경험에 근거하여 알츠하이머는 미생물, 독성 물질에 의한 염증 그리고 필수 영양소 부족으로 인한 평생 축적된 뇌 손상에 대한 반응이고, plaque/tangle은 Alzheimer의 주요인이 아니라 뇌손상의 부산물이라는 결론에 도달했다.

Bredesen의 관점으로는, 가장 기본적으로, Alzheimer는 뇌에 '가변성'을 주는 두 가지 반대 과정, 즉 우리가 살아가는 동안 끊임없이 뇌 안 network 의 연결을 자르거나 다시 이어주는 능력의 불균형으로 인한 것이다 보고 있다. 어른 뇌 속의 각 신경세포는 약 10,000 개의 synapse를 통해 다른 신경세포와 연결되어 있다. 이들은 상호 보완적인 synapse 생성 및 파괴 과정에 의해 지속적으로 생성, 유지 보수 및 수리될 뿐 아니라 가지 치기 및 리모델링 된다. Alzheimer는 synapse 파괴 과정이 생성 과정을 오랜 동안 초월하여 뇌의 network이 파괴되는 결과이다.

ReCODE - 치료 프로그램

Bredesen은 2010년경 몇 가지 중요한 결론에 도달했다. 첫째 synapse 파괴/성장 과정에는 30여개의 생화학적 요소가 있고, 둘째 각 Alzheimer 환자마다 이 중



다른 요소들이 병을 유도하고 있고, 셋째로 모든 Alzheimer 환자를 치료할 수 있는 약은 있을 수 없으며, 가장 중요한 결론은 Alzheimer는 '개인화 의술 (personalized medicine)'으로만 치료가 가능하다는 것이다.

이를 근거로 그는 ReCODE라는 치료 regimen(섭생)을 만들어 2012년부터 800여 명의 환자에 적용하여 괄목할 만한 좋은 결과를 얻었다. ReCODE regimen은 개괄적으로 (1) 환자의 Alzheimer type (Inflammatory, Atropic, Toxic) 검사, (2) 환자의 유전자 (ApoE 유전자) 및 생화학적 marker 검사, (3) 치료 regiment 설계, (4) follow-up 그리고 조정으로 구성되어 있다.

위의 (3) 치료 regiment은 시냅스 생성 및 파괴 과정에 영향을 미치는 많은 factor들을 조정하기 위함이다. 여기에는 식이 요법 - 먹어야 할 것 (과일과 채소 및 비양식 생선)과 가능한 한 피해야 할 것 (글루텐, 정제된 흰 밀가루, 설탕, 가공 식품 및 육류); 비타민과 식이 보조제; 규칙적 운동; 7 ~ 8 시간의 수면; 금식 (수면 전 3시간, 아침 식사 전 12시간); 스트레스 해소 (요가 또는 명상); 정신 운동과 게임으로 뇌 자극 등이 포함되어 있다. 이를 수행해 나가려면 오랜 시간과 철저한 생활 습관의 변화가 절대 필요하고 실행해 나가기 쉽지가 않아 의사와 긴밀하게 협조해야 한다고 Bredesen을 말한다.

위에 얘기한대로 2012년에 시작하여 800명 이상의 환자를 치료했으며 많은 초, 중기 환자들은 치매 진행이 중단되었거나 역전되었다 한다. ReCODE regimen

을 따라 나갈 수 없는 말기 환자의 경우에는 다른 치료 방법이 강구되어야 한다 말한다.

의학계의 반응

Bredesen의 ReCODE에 대한 의학계의 반응은 싸늘하다. FDA에서는 접근방법이 불명확하기 때문에 임상실험 허가를 해주지 않고 있는 상황이다. 일반 뇌신경과 또는 노인학 의사들은 이러한 치료 방법은 의료 인프라 상 사용할 수 없다 한다. 제약회사에게는 추구해야 할 경제적인 인센티브가 없고 보험회사는 자기들이 관여할 수 있는 여지가 없다고 한다. 오직 일부의 의사들이 이런 접근에 설득되어 훈련을 받고 시술하고 있는 상태라 한다. 의학계처럼 거대한 시스템에서 paradigm을 바꾼다는 것이 얼마나 어려운가의 가장 대략적 예이다.

내 감상

이 글 쓰면서 어느 되어 먹지 않은 대통령처럼 잘 알지도 못하고 남 듣기 좋은 소리를 해 되어서 해만 끼치는 것이 아닐까 걱정도 들었다. 책 읽고 좋은 소식이고 배우는 것도 있어서 쓴 글이고 기회 있으면 읽어 보라 권하는 글이니 혹시라도 무슨 권위있는 의견이라 생각 않기 바란다. 심각하게 아픈 사람에게는 뭐라 할 말이 없고 60, 70 대의 초노인들에게는 예방 차원에서 생각해 볼만한 거리라고 권한다.

References

1. "The End of Alzheimer's" by Dale E Bredesen, MD (2017), Avery
2. Dale Bredesen - "21st Century Medicine and the Reversal of Cognitive Decline in Alzheimer's Decline", <https://www.youtube.com/watch?v=WpgL4AkG168&t=537s>
3. "Borrowed Time: The science of how and why we age" by Sue Armstrong (2019), Bloomsbury

서울대 뉴욕동창회 상임이사및 임원 연석회의

지난 2월 20일 (목) Fort Lee동보성에서 상임이사 9명(위임 2명포함)과 임원진 5명이 참여하여 조상근 회장 주재하에 뉴욕동창회 상임이사회가 열렸다. 통보된 안전에 대해 다음과 같이 결정하였다.

1. 음악회 개최: 조만간 음대 동창회장의 새로운 선임 및 유행하는 코로나 바이러스의 유행으로 모임이 어려울 것으로 감안하여 당분간 추이를 관망하기로 결정하였다. 개최시에는 가능하면 뉴욕지역의 음대 출신들을 우선적으로 고려하고 최소한의 경비로서 최선의 성과를 거두는 방향이 좋겠다고 이준희 준비회장에 전달.
2. 미대주관 미술전시회 개최: 미대 관계자의 불참으로 검토를 미루기로 함.
3. 젊은 회원 규합 및 확대방안: 현재 단과대학의 명칭이 변화된 것이 우리가 통

상적으로 상용하는 명칭이 달라 젊은 회원들의 참여를 확대하려면 다음 항의 선결이 필요하다 결론.

4. 동창회의 단과대학 명칭 조정: 젊은 회원들이 별도로 관악회를 조직하여 만남을 이어가고 있음을 감안, 새로이 분류된 단과대학 및 학과들을 감안하여 명칭을 바꾸는 것이 좋다는 의견이 나왔음. 총동창회에서는 어떻게 분류하여 운영하는지를 총동에 문의하기로 함.
5. 기타 안전: 차기 회장에 대한 논의가 있었으나 아직 준비된 인물이 없고, 음악회 및 미술 전시회의 개최, 젊은 회원 확보 및 단과대 명칭 변경 등 주요 과제들을 실현하기 위해서는 현 회장의 연임을 만장일치로 가결하였다.

정해민 (법대55) 뉴욕동창회 이사장

회원 동정

오 성 (법76)



전화: 201-562-6265
email: Soh2070@yahoo.com
1621 Bergen Blvd 1st Fl
Leonia, NJ 07605

이행순 회원 이사

새주소: 549 9th St 1st Fl
Palisades Park, NJ 07650

COVID-19 칩거 시 할 수 있는 일

1. 떨어져 있는 가족 그리고 오랜 친구 찾아 소식 전하기
2. 골든클럽 회원에게 안부 인사
3. 이 기회에 video 전화하는 것 배우기
4. Yard정리하고 꽃, 나무 심기
5. 봄맞이 집 안 대청소,
잔 고장 모두 고치기,
spouse 원하는 대로 가구 옮기기
6. 동네 산책
7. 세계 명미술관 virtual tour (Google Arts & Culture)
8. 미국 국립공원 virtual tour
9. 항상 읽는다고 맘먹고 있던 책 3권 읽기
10. 새로운 discipline 공부하기
11. 시간 없다고 밀어 두었던 project 끝내기

회원 명단 (103명 / 2020-03-20)

강교숙	김영덕	손경택	윤현남	임호순	최진영
강에드	김영만	손대홍	이강홍	장동만	최철용
계동휘	김우영	손옥화	이기덕	고애자	최학주
곽상준	김익성	송근숙	이기덕	정도현	추재욱
곽선섭	김인형	송웅길	이대연	정수일	한영수
곽승용	김재경	송현자	이대영	정인식	한용오
구달회	김정필	송학린	이범선	정해민	한태진
권영대	김중홀	신진식	이수호	조달훈	허용웅
권정덕	김창수	이정자	이전구	조승자	홍사만
권태진	김태일	신원철	이정필	조상근	홍정표
김광수	김현중	신응남	이종대	주상선	홍종만
김광현	노용면	양인회	이종석	주재양	홍예경
김동진	민준기	오성	이준행	진봉일	홍지복
김병순	박기환	오순문	이준희	최구진	
김상만	박희병	오유섭	이용대	최병우	
김문인	배상규	오인석	이행순	최수용	
김상만	성기로	우규환	이홍빈	최순채	
	손갑수	유무영	임도혁	최준희	

골든클럽 2020년 행사 일람 Updated: 2020-03-20

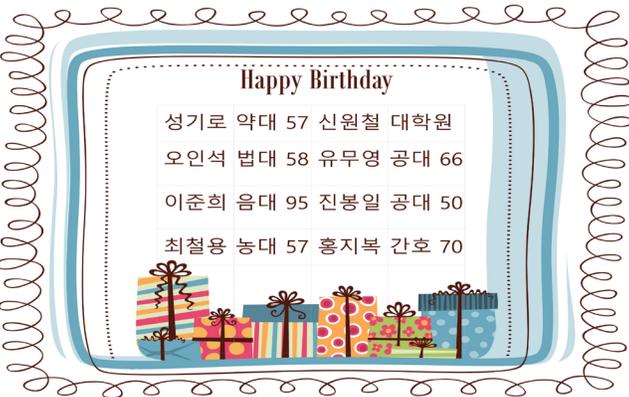
1월	1/26~2/1	Winter Golf Trip, Palm Beach, FL, 31명 참가
3월	28 (토)	신년교례회 - 취소
4월	16 (목)	Opening Golf Outing - 취소
	30 (목)	Hiking, Harriman State Park - 취소
5월	13 (수)	동창회 춘계 골프대회
6월	11 (목)	Golf Outing
	24 (수)	Picnic, Pizza Party
7월	9 (목)	Golf Outing
	22 (수)	문화, 예술, 정월 등 경승지 방문
8월	6 (목)	Golf Outing
	20 (목)	BBQ Picnic, Wechester County Park
9월	3 (목)	Golf Outing
10월	1 (수)	동창회 추계 골프대회
	22 (목)	Hiking
	29 (목)	Season-off Golf Outing

2020년 연회비 납부 명단 (43명 / \$4,300 / 2020-03-20)

강에드	김인형	신원철	이강홍	임호순	홍사만
강교숙	김재경	신진식	이국진	정해민	홍종만
계동휘	노용면	이정자	이범선	주상선	홍예경
곽상준	박기환	양인회	이용대	주재양	
권영대	손갑수	오성	이정필	최순채	
김병순	손경택	오순문	이종대	최준희	
김상만	손옥화	오유섭	이준희	한용오	
김우영	송학린	오인석	이행순	한태진	

2020년 후원금 납부 명단 (7명 / \$4,600 / 2020-03-20)

손경택 \$1,000	이강홍 \$300	임호순 \$300
송학린 \$500	이준행 \$1,000	정해민 \$500
성기로 \$300	이행순 \$200	한태진 \$500



골든클럽 컴퓨터연구원 강의 일정 (휴강)



뉴욕: 매주 화요일 / 오전 10시 - 오후 1시
 뉴욕새힘장로교회
 47-33 Little Neck Pkwy, Little Neck, NY 11362

뉴저지: 매주 월요일 / 오전 9시 30분 - 오후 1시
 버겐카운티 장로교회 교육관
 100 Rochelle Ave, Rochelle Park, NJ 07662

골든클럽 회원 귀하

아래 회비 납부 양식을 Check (payable to SNUAA)와 함께 보내주시기 바랍니다.
 보내실 주소: SNUAA 261A 4th St., Palisades Park, NJ 07650
 (T) 646-342-2667 (E) hong1945@gmail.com

골든클럽 회비 납부 양식

성명: (한글) _____ (영문) _____ 생년월일: _____

단과대: _____ 학과: _____ 입학년도: _____ 졸업년도: _____

전화번호: _____ Email: _____

주소 (Home): _____

- 입회비 \$200
- 연회비 \$100
- 후원금 (\$) _____